



breakfast

every morning

Start every day with breakfast.

Breakfast helps boost you and your child's energy all day long - busy moms and dads need energy!

Cereal

Enjoy a bowl of cereal with low fat milk.
Top with berries or sliced banana.

Egg Burritos

Roll up scrambled eggs and a sprinkle of cheddar cheese in a whole wheat tortilla.

Mini Potato

Bake a tiny potato in the microwave.
Top with scrambled egg, chopped ham or turkey or cooked veggies.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



a desayunar

todos los días

Comience cada día con el desayuno.

El desayuno ayuda a reforzar su energía y la de su hijo para todo el día - ¡las mamás y los papás atareados necesitan energía!

Cereal

Disfruta de un bol de cereales con leche descremada. Cúbrela con frutos rojos o rodajas de plátano.

Burritos de Huevo

Enrolle huevos revueltos con un poco de queso cheddar rallado en una tortilla integral.

Mini Patata

Cocine una patata pequeña en el microondas.
Cúbrela con huevos revueltos, jamón o pavo cortado o verduras cocidas.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.